

RUTINITAS SHALAT SEBAGAI PENGUAT *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN JIWA

Royanulloh

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Email: royanulloh@walisongo.ac.id

Budi Yahya Haerudin

Program Pasca Sarjana IAIN Sultan Amai Gorontalo

Email: buyaku82@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rutinitas sholat sebagai penguat *self control* dalam meningkatkan kualitas kesehatan jiwa. Sebagaimana diketahui dalam ilmu psikologi, *self control* merupakan kemampuan untuk menuntun tingkah laku sendiri atau kemampuan menekan dan merintangi diri dari tingkah laku impulsif. Keberadaan *self control* menjadi penting karena dapat mempengaruhi kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan psikologis. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa semakin baik rutinitas shalat seseorang, semakin kuat kontrol dirinya, sehingga lebih mudah membentuk pribadi dengan jiwa yang sehat.

Kata Kunci: Shalat, *Self Control*, Kesehatan Jiwa

Abstrack

This study aims to determine the relationship between prayer routines as an amplifier of self control in improving the quality of mental health. As is known in psychology, self control is the ability to guide one's own behavior or the ability to suppress and block yourself from impulsive behavior. The existence of self control becomes important because it can affect one's adaptability to the environment. This research was conducted using qualitative methods and psychological approaches. The results of the study show that the better the routine of one's prayers, the stronger the self control, so that it is easier to form a person with a healthy soul.

Keywords: Prayer, Self Control, Mental Health

A. Pendahuluan

Shalat adalah amaliah wajib seorang muslim. Statusnya adalah rukun yang menjadi syarat terpenuhinya keislaman seseorang. Ibadah shalat merupakan salah satu diantara rukun iman yang berjumlah lima, yakni: (1) Syahadat, (2) Shalat, (3) Zakat, (4) Puasa, dan (5) Ibadah haji (bagi yang mampu). Dalam banyak peristiwa seseorang yang menjadi *muallaf*¹, hal yang harus segera dilakukan setelah bersyahadat atau berikrar setia kepada Allah SWT

¹ Orang yang baru masuk Islam; orang yang imannya belum kukuh karena baru masuk Islam. Penelusuran melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mualaf>.

dan Rasul-Nya adalah shalat. Maka seorang *muallaf* akan langsung didorong untuk belajar dan mempraktekan ibadah shalat dalam kesehariannya.

Dalam ajaran Islam, seorang muslim pun mengenal shalat sebagai amalan yang akan ditanyakan pertama kali oleh malaikat di alam *Barzah*². Kewajiban shalat termaktub dalam Al Qur'an sebagai berikut:

"Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman".³

Ayat tersebut secara tekstual menyatakan bahwa shalat adalah wajib, tidak bisa ditawar-tawar. Perkataan tersebut menjadi firman Allah yang termaktub dengan gamblang. Ayat tersebut juga menunjukkan betapa pentingnya shalat. Shalat dinyatakan wajib "hanya bagi orang-orang yang beriman". Maka, derajat kualitasnya semakin tinggi, dimana para pengamalnya adalah orang-orang yang beriman. Dengan demikian, ibadah shalat akan menjadi pembeda antara orang yang beriman dan tidak beriman. Riwayat yang dikeluarkan oleh Imam Tirmidzi, Imam Ibnu Majah, dan Imam Ahmad dari hadits Muadz bin Jabal ra dimana Nabi saw bersabda:

"Pucuk urusan adalah Islam, Tiangnya adalah Shalat dan punuknya adalah Jihad".⁴

Hadits ini menegaskan bahwa shalat tidak hanya sekedar amaliah ibadah wajib, tetapi juga penegak teguhnya keimanan dan keislaman seseorang. Hal ini pun berpengaruh terhadap identitas muslim seseorang (Mohd Nasir bin Masroom & Wan Ismail Wan Dagang, 2013). Dalam banyak kasus, semakin baik rutinitas shalat seorang muslim, maka semakin kuat identitas muslim yang melekat dalam dirinya. Hal ini dimungkinkan terjadi karena ia semakin intens berinteraksi dengan rutinitas agama Islam, sehingga perasaan diri sebagai bagian dari kaum muslimin semakin kuat. Efek sosial pun muncul terkait rutinitas shalat ini, terutama apabila rutinitas shalat yang dilakukan berupa shalat berjamaah di masjid atau *musholla*⁵. Seorang yang terbiasa shalat berjamaah secara rutin akan memperoleh respon positif dari lingkungan. Ia menjadi lebih dipercaya, mudah dikenal orang banyak, hingga mudah diterima dalam berbagai kegiatan masyarakat. Label sebagai seorang yang *saleh*⁶ pun akan melekat, sehingga rutinitas shalat pun menjadi penguat rasa percaya dari lingkungan terhadap para pengamalnya.

Shalat dalam Islam memiliki beberapa ketentuan. Dalam hal jenisnya, terdapat shalat wajib juga shalat sunnah. Shalat wajib adalah shalat yang tidak boleh ditinggalkan kecuali

² Nama alam setelah kehidupan di dunia; istilah lainnya adalah alam kubur

³ QS. 4 (An Nisa): 103

⁴ <https://ikhwahmedia.wordpress.com/2012/12/27/takhrij-hadits-salat-itu-tiang-agama/>

⁵ Bentuk bakunya adalah musala, yang artinya: tempat salat; langgar; surau. Penelusuran melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/musala>

⁶ Artinya adalah taat dan sungguh-sungguh menjalankan ibadah. Penelusuran melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/saleh>

dalam keadaan tertentu⁷. Sementara itu, shalat sunnah adalah shalat yang tidak wajib dilaksanakan namun memiliki keutamaan-keutamaan tersendiri apabila seorang muslim menjalankannya.⁸ Shalat wajib dilaksanakan lima kali sehari, yakni shalat subuh, duhur, ashar, magrib, dan isya. Shalat wajib terdiri dari beberapa rakaat⁸, total keseluruhan rakaatnya adalah 17 rakaat perhari. Shalat sunnah sendiri bermacam-macam jenis dan prakteknya. Setiap shalat sunnah memiliki ketentuan-ketentuan masing-masing. Jika seorang muslim melaksanakan shalat wajib maupun sunnah secara rutin, maka ia bersinggungan dengan beragam ketentuan tersebut. Ia berhadapan dengan serangkaian aturan ketat yang mesti dilaksanakan agar shalatnya sah dan bernilai pahala.⁹

Secara umum, ada tiga tahap yang mesti dilalui seorang muslim dalam amaliah ibadah shalat. Tahap pertama adalah bersuci atau dikenal dengan sebutan wudhu. Shalat mesti melalui aktifitas wudhu sesuai dengan ketentuan agar sah pelaksanaannya. Ketentuan tersebut mengikat, mulai dari gerakan hingga sumber air yang digunakan. Tahap kedua adalah amaliah shalat itu sendiri. Pelaksanaannya dapat berjamaah atau sendirian. Shalat memiliki tata cara yang juga mengikat, mulai dari jumlah rakaat, gerakan yang harus tepat, dan bacaan-bacaan yang mesti dilafalkan. Tahap ketiga adalah dzikir setelah shalat. Dzikir merupakan aktifitas memanjatkan doa-doa pujian kepada Allah dan Rasul-Nya, serta doa-doa untuk kebaikan-kebaikan diri seorang muslim¹⁰. Selain tahapan-tahapan ini, shalat juga memiliki ketentuan waktu dalam melaksanakannya. Setiap shalat wajib tidak sah apabila dilaksanakan diluar waktu yang telah ditentukan. Sementara shalat sunnah akan disebut shalat yang berbeda jika dilaksanakan pada waktu yang berbeda. Misalnya, shalat dua rakaat atau lebih pada pagi hari akan berarti ibadah shalat dhuha¹¹, sementara jika dilaksanakan pada malam hari dapat menjadi ibadah shalat tahajud.¹²

Dalam shalat wajib, pelaksanaannya ditandai dengan kumandang azan¹³. Jika shalat di masjid, maka pelaksanaannya menunggu iqomah¹⁴. Setiap shalat wajib memiliki batas waktu, sehingga muncul istilah pelaksanaan awal waktu dan akhir waktu. Seorang muslim dianjurkan melaksanakan pada awal waktu atau segera setelah adzan selesai dikumandangkan. Hal ini termaktub dalam Hadits Rasulullah Saw. berikut:

Dari Ibn Mas'ud, ia berkata: Aku bertanya kepada Nabi saw: "*Amal apa yang paling dicintai Allah swt?*" Beliau menjawab: "*Shalat pada (awal) waktunya.*" "*Kemudian apa*

⁷ Keringanan-keringanan dalam ibadah yang diberikan kepada orang tertentu dalam kondisi tertentu, disebut rukhsah (<https://www.nu.or.id/post/read/88521/definisi-rukhsah-dan-pembagian-hukumnya>)

⁸ <https://id.wikipedia.org/wiki/Salat>

⁹ <https://islam.nu.or.id/post/read/82849/perbedaan-syarat-wajib-dan-syarat-sah-dalam-shalat>

¹⁰ <https://islam.nu.or.id/post/read/99468/ini-susunan-dzikir-dan-wirid-setelah-shalat-zuhur-ashar-dan-isha>

¹¹ <https://islami.co/tata-cara-shalat-dhuha-lengkap/>

¹² <https://news.detik.com/berita/d-4621903/tata-cara-dan-niat-salat-tahajud-yang-dianjurkan>

¹³ Seruan untuk mengajak orang melakukan salat berjamaah. Penelusuran melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/azan>

¹⁴ <http://www.doaharianislami.com/2018/04/bacaan-adzan-dan-iqomah-lengkap-beserta.html>

lagi?” Beliau menjawab: “*Berbakti kepada orangtua.*” “*Kemudian apa lagi?*” Beliau menjawab: “*Jihad fi sabilillah.*”¹⁵

Serangkaian aturan yang ketat dan mengikat ini bagi yang tidak benar-benar menghayatinya maka akan terlihat sebagai suatu proses yang rumit dan melelahkan. Bahkan, dalam riwayatnya, ketika perintah shalat pertama kali diturunkan oleh Allah Swt kepada Nabi Muhammad saw. berulang kali beliau diminta menegosiasikan jumlahnya oleh nabi-nabi terdahulu yang ditemui dalam perjalanan bertemu Allah, hingga kewajiban shalat menjadi hanya lima waktu dalam sehari.¹⁶ Peristiwa ini seolah menegaskan tidak mudahnya seorang muslim melakukan rutinitas shalat, apalagi jika dikombinasikan dengan shalat-shalat sunnah lainnya. Maka dalil yang sudah disampaikan sebelumnya bahwa shalat hanyalah bagi orang-orang yang beriman menjadi nyata adanya. Butuh keimanan yang kuat sehingga mendorong keikhlasan dalam melaksanakan rutinitas shalat dengan segala macam ketentuan yang melingkupinya.

Bagi seorang muslim, melaksanakan rutinitas shalat memerlukan kontrol diri yang kuat. Misalnya, ia harus mampu menahan rasa malas dan mampu meluangkan waktu diantara aktifitas lain yang dijalani. Dalam keadaan lain, ia dituntut mengatur waktu istirahat agar sesuai dengan jam-jam waktu shalat (setidaknya shalat wajib). Ataupun, ia harus menyusun rencana harian menentukan tempat dimana ia akan shalat. Pada beberapa kondisi, ia pun mesti menyesuaikan diri dengan pihak-pihak lain yang mungkin tidak melihat shalat dalam kaca mata yang sama. Misalnya, ia berada di lingkungan yang tidak menyediakan tempat shalat atau jauh jaraknya. Boleh jadi, rutinitas shalat dapat bersinggungan dengan pekerjaan, kebutuhan lain yang mendesak, atau peristiwa lainnya.

Sekilas, hal ini dapat memberikan efek psikologis yang negatif. Banyaknya aturan dalam rutinitas shalat yang dijalankan terlihat memungkinkan pengamalnya mengalami stress. Hal ini disebabkan banyaknya aturan-aturan yang melekat dan menentukan keabsahan shalat itu sendiri. Namun demikian, Allah SWT berfirman:

*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*¹⁷

Telaah ayat ini memperlihatkan rutinitas shalat menawarkan ragam kebaikan dan keberkahan bagi pengamalnya. Maka, bagi seorang muslim rutinitas shalat adalah suatu jalan menjadi pribadi yang lebih baik¹⁸. Rutinitas shalat juga merupakan suatu media pengingat dan pengendali diri terhadap perbuatan yang dimurkai Allah SWT. Dalam ilmu psikologi

¹⁵ <https://www.attaubah-institute.com/kewajiban-shalat-tepat-pada-awal-waktu/>

¹⁶ Dikenal di kalangan umat Islam dengan peristiwa Isra Mi'raj Nabi Muhammad saw

¹⁷ Q.S. 29 (Al 'Ankabut): 45

¹⁸ <https://tafsirq.com/29-al-ankabut/ayat-45#tafsir-quraish-shihab>

kemampuan mengendalikan diri ini dikenal dengan sebutan *self control*. *Self Control* (selanjutnya disingkat SC) memiliki fungsi penting mengarahkan individu meraih keberhasilan (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Artinya seorang manusia memerlukan kemampuan SC yang memadai untuk mengarahkan perilakunya sesuai dengan kebutuhan adaptasinya terhadap lingkungan. Dalam terminologi psikologi, seseorang yang sehat mental adalah seseorang yang sanggup beradaptasi, baik dengan kebutuhan dirinya sendiri maupun lingkungannya. SC memiliki peranan penting, ia menjadi salah satu determinan dalam membangun pribadi yang sehat secara psikologis. Lalu bagaimana rutinitas shalat seorang muslim menjadi alat penguat kontrol diri? Tulisan ini mencoba menganalisa bagaimana rutinitas shalat dapat menjadi sarana melatih SC, sehingga dapat dipraktekkan secara lebih luas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dapat ditarik suatu benang merah rutinitas shalat sebagai media tercapainya kesehatan jiwa.

B. *Self Control* Dan Kesehatan Jiwa

Kamus psikologi menterjemahkan *Self Control* (SC) sebagai kemampuan untuk menuntun tingkah laku sendiri atau kemampuan menekan dan merintangi diri dari tingkah laku impulsif (Chaplin, 2011). Tingkah laku impulsif sendiri merupakan tingkah laku yang didorong kebutuhan tanpa memikirkan resiko-resiko normatif di sekitarnya. Misalnya, saat seseorang berpuasa maka ia menahan untuk tidak makan. Ia akan makan jika dorong impulsif lapar muncul padahal waktu berbuka belum tiba. Impulsifitas dapat membuat orang bertindak di luar sistem norma yang berlaku. SC menjadi sebuah *mental block*¹⁹ yang mengesampingkan pikiran dan emosi yang tidak tepat, sehingga perilaku dapat dikendalikan (Inzlicht, Schmeichel, & Macrae, 2014).

SC menunjukkan keaktifan peran ‘diri’ manusia dalam mengelola dan mengarahkan perilaku pada konsekuensi positif (Manz, 1986). Dengan demikian, SC beriringan dengan kemunculan perilaku-perilaku positif yang dapat diterima oleh lingkungan. Orang dengan kemampuan SC yang memadai akan mampu menunjukkan perilaku dan pengambilan keputusan yang konsisten (Fujita, Trope, Liberman, & Levin-Sagi, 2006). Maka, SC menjadi salah satu indikator terbentuknya perilaku rutin tertentu. SC dapat berperan mengendalikan diri saat menghadapi sebuah godaan, misalnya rasa malas. SC berperan sebagai mengendalikan atensi, emosi, dan perilaku sehingga tidak terdorong oleh godaan tersebut (Duckworth, 2011).

Calhoun & Acocella (1990) menjelaskan tiga aspek SC, yakni *Behavior Control* (BC), *Cognitive Control* (CC), dan *Decision Making* (DM). BC merupakan kemampuan individu mengubah keadaan yang tidak menyenangkan. Ia mampu memegang kendali atas situasi, tidak terpengaruh pihak lain. Misalnya, saat keadaan tertinggal telepon genggam, ia mampu mengendalikan diri dan memperlihatkan perilaku yang mengatasi keadaan tersebut. Sementara itu, CC merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola, menginterpretasi, menilai, dan memadukan informasi tentang suatu situasi, sehingga ia mampu

¹⁹<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-mental-blok/116285>

mengendalikannya. Jika digunakan contoh peristiwa ketinggalan telepon genggam diatas, maka keadaan tersebut akan dimaknai sebagai peristiwa yang biasa. Ia tidak tertekan, sehingga situasi tersebut tidak mempengaruhi dirinya. Aspek terakhir adalah DM, yakni kemampuan memilih tindakan berdasarkan apa yang telah diyakini dan direncanakan. Aspek ini menunjukkan orang memiliki kemampuan untuk memiliki beberapa alternatif rencana, sehingga dengan cepat seseorang mampu berganti perilaku sesuai keadaan.

SC yang paripurna membuat seseorang memiliki karakteristik berikut: bertujuan, *goals* tujuan yang konkret (tinggi spesifikasinya), mampu mengatasi konflik antar tujuan, mampu mengontrol motivasi, kemampuan, usaha, serta membatasi ruang/fokus diri. Dengan demikian, terlihat seseorang dengan SC paripurna memiliki fokus, konsentrasi, dan atensi yang jelas (Kotabe & Hofmann, 2015). Dengan kata lain, ia bukanlah seorang pemimpi yang mudah terjebak dalam lamunan. Ia jarang menghabiskan diri dalam keadaan gundah, tanpa tujuan.

Penjelasan-penjelasan diatas menguraikan SC sebagai komponen penting bagi fungsi adaptasi seseorang terhadap kebutuhan diri dan keadaan lingkungannya. Fungsi adaptasi ini jika tidak terealisasi rentan mendatangkan persoalan-persoalan personal dan sosial. Maka, SC pun berkaitan erat dengan timbulnya permasalahan personal dan sosial tersebut (Baumeister, 2002). SC berperan sebagai benteng yang mampu mengendalikan emosi diri sehingga persoalan-persoalan, baik personal maupun sosial dapat terjaga. Artinya, SC membuat tidak dinilai sebagai pribadi bermasalah serta dapat diterima di lingkungan sosial.

SC pun menjadi lakon utama pengelola emosi diri. Emosi diri yang terkendali membuat seseorang mengeluarkan ekspresi emosi dengan tepat. Pengendalian emosi berperan menentukan bagaimana seseorang mengelola. Ia mampu menempatkan diri kapan mengekspresikan emosi secara kuat serta kapan menahannya. Ia pun tahu dimana harus mengeluarkan ekspresi emosi secara maksimal dan dimana ia harus meminimalisirnya. Orang dengan karakteristik demikian adalah orang dengan sedikit mengalami masalah, baik personal dan sosial. Dengan karakteristik tersebut seseorang dapat bertindak mandiri atas keputusan-keputusan dalam hidupnya. Setiap pilihan yang dijalani bukan hasil pengaruh orang lain maupun situasi lingkungan. Keputusan yang diambil adalah hasil pertimbangan yang matang. Orang yang otonom adalah orang yang yakin akan kompetensinya, mandiri, dan mampu terlibat dengan lingkungannya. Keadaan individu tersebut merupakan keadaan dengan kesehatan mental yang baik (Ryan & Deci, 2000). Dengan demikian SC amat berkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini ditegaskan dalam temuan Kawachi & Berkman (2001) yang menyatakan hasil dari mental yang sehat adalah daya adaptasi, diantaranya meliputi ketepatan bereaksi terhadap stress.

Sehat mental adalah keadaan kesehatan yang menjadi prasyarat utama masyarakat modern. Kesehatan fisik tidak melulu jadi perhatian utama. Masyarakat hari ini mengenal istilah tidak kesehatan tanpa kesehatan mental (Prince et al., 2007). Masyarakat percaya perhatian terhadap persoalan mental tidak dapat dikesampingkan dalam isu kesehatan publik (Gross & Muñoz, 1995). Konsep kesehatan mental sangat luas, mulai dari keadaan sejahtera secara psikologis, keadaan fungsi pribadi yang positif, keadaan interpersonal yang baik,

bahkan meliputi juga keadaan sehat fisik (Brugha, 2015). Kesehatan mental memiliki peranan yang penting, diantaranya mampu membentuk resiliensi / daya tahan yang baik terhadap penyakit (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010). Kesehatan mental dapat menjadi pemicu tubuh yang sehat dan kuat serta pikiran yang segar. Hal ini memperlihatkan krusialnya kesehatan mental dalam kehidupan. Dengan ditemukannya kaitannya dengan SC, maka keberadaan SC pun turut menjadi penting. Oleh karena itu, perkembangan SC pada setiap individu di masyarakat harus terus-menerus menjadi perhatian. Sehingga bisa turut berkontribusi pada tercapainya masyarakat yang sehat jiwa.

C. Relasi Rutinitas Shalat, *Self Control*, Dan Kesehatan Jiwa

Self Control (SC) adalah faktor pendorong yang efektif bagi kemunculan perilaku bahkan hingga tataran imajinasi (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012). Keberadaan SC dapat memudahkan orang membayangkan perilaku yang ingin ditampilkan, sehingga meningkatkan peluang kemunculan perilaku tersebut. Namun demikian, SC dalam seorang individu bergerak naik dan turun. Satu saat seseorang dapat berada dalam kondisi SC yang kuat, sementara saat yang lain ia berada pada kondisi yang sebaliknya. SC dapat menurun seiring semakin jauhnya sumber yang mendukungnya (Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006). Sumber yang dimaksud diantaranya adalah praktek dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menumbuhkan SC, latihan perlu dilakukan. SC berkembang karena kebiasaan yang lahir dari rutinitas mempraktikkannya. Performa SC akan meningkat jika secara reguler dilatih (Muraven, 2010).

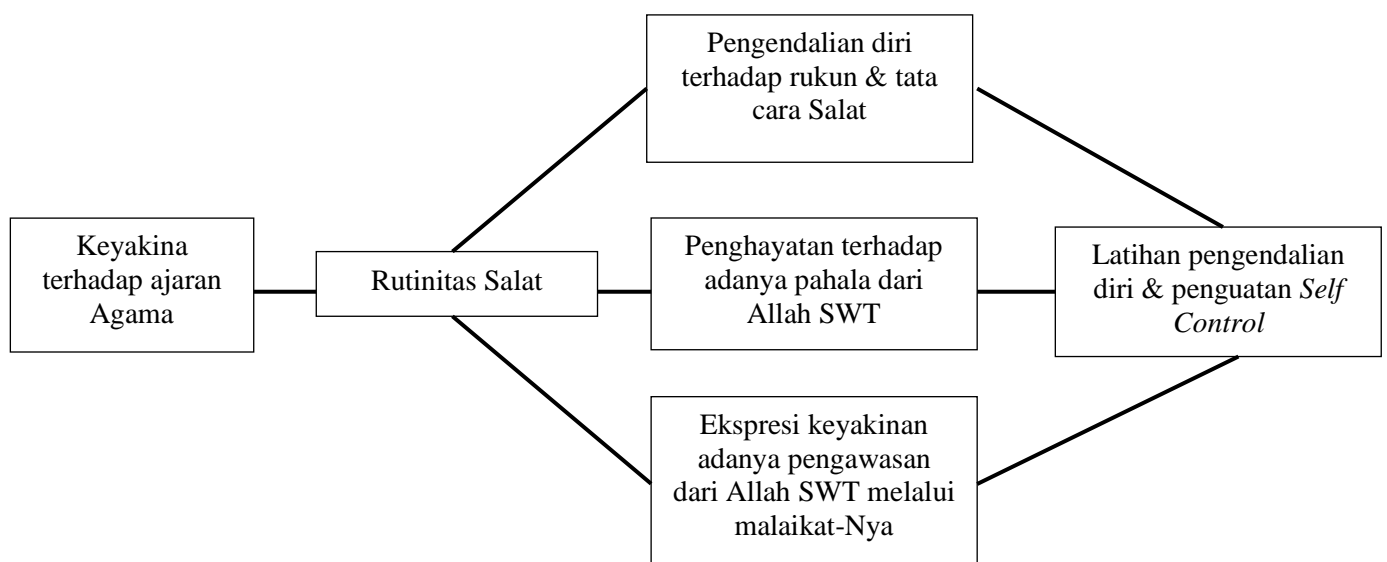
Fakta ini menunjukkan kebiasaan mengendalikan diri secara rutin adalah suatu keharusan. Sebagai seorang muslim, rutinitas shalat adalah salah satu perilaku yang didalamnya terdapat aktifitas pengendalian diri. Shalat baru sah dilaksanakan setelah memenuhi serangkaian syarat. Saat dijalankan ia harus dipraktikkan dengan tumaninah²⁰ dan dilengkapi bacaan-bacaan doa yang fasih dan tartil. Tidak lupa, setelah shalat seorang muslim harus menahan diri sejenak untuk berdzikir, sehingga rutinitas shalatnya semakin sempurna. Jika shalat secara konsisten dijalankan, maka berjalanlah praktek pengendalian diri setiap hari. Pengendalian diri merawat kebersihan lewat wudhu yang teratur, memenuhi syarat sah shalat, menjalankan rukun secara sempurna, dan menjalankannya dengan penuh penghayatan. Hal ini membentuk kebiasaan seorang muslim mengendalikan diri, sehingga kontrol diri yang dimiliki makin kuat.

Temuan lainnya mengenai SC adalah kekuatannya semakin meningkat jika terdapat insentif dan proses *monitoring* yang mengawasinya (Lian, Yam, Ferris, & Brown, 2017). Kesimpulan tersebut boleh saja ditemukan pada SC pada konteks lingkungan kerja. Namun, jika kita analisa dalam aktifitas shalat, situasi serupa dapat terjadi. Sebagai seorang muslim, shalat menghasilkan insentif berupa pahala dari Allah SWT. Sekalipun keikhlasan adalah yang utama, tetapi keberadaan pahala ini tetap merupakan suatu keniscayaan. Shalat yang baik dapat mengantarkan kehidupan sempurna di akherat kelak. Maka, insentif yang besar ini

²⁰ Dalam Islam, tumaninah adalah melakukan gerakan shalat yang sempurna, tidak tergesa-gesa, dengan penuh penghayatan.

mampu membuat seorang muslim memperkuat pengendalian dirinya untuk secara konsisten melaksanakan shalat.

Lalu, bagaimana dengan proses *monitoring* dalam konteks shalat? Seorang muslim percaya, Allah SWT menugaskan dua malaikat untuk mencatat perbuatan baik dan buruk (malaikat Rakib & Atid) setiap saat. Kedua malaikat tidak akan luput melewatkan setiap perbuatan manusia. Keyakinan ini sudah cukup menjadi sebuah proses *monitoring* yang memadai bagi seorang muslim. Semakin kuat keyakinan ini, maka semakin besar pula daya pengendalian dirinya, sehingga SC pun akan semakin kuat. Ia pun tidak mudah tergoda dengan perbuatan-perbuatan dosayang mungkin saja lebih menyenangkan. Insentif dan *monitoring* dalam konteks shalat merupakan hasil konstruksi konsep keimanan dalam agama. Ia terbentuk karena proses pendidikan agama yang panjang, sehingga kekuatannya pun akan dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang tentang hal tersebut. Jika sudah melekat kuat, maka pengaruhnya akan sangat besar terhadap perilaku manusia, begitu pula terhadap pengendalian diri atau SC. Sebuah temuan menunjukkan, bahwa konsep keimanan dalam beragama dapat menjadi kekuatan yang unik dalam membentuk SC. Keyakinan beragama mampu menjadi sumber kuatnya SC seseorang (Rounding, Lee, Jacobson, & Ji, 2012). Dengan demikian, dapat ditarik suatu kesimpulan semakin religius seseorang akan semakin kuat pengendalian dirinya. Sehingga, SC yang ada dalam dirinya semakin kuat. Perilakunya pun dapat dikendalikan dan terjaga dari perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama. Berikut ilustrasi kaitan antara rutinitas shalat dengan *Self Control*.



Gambar 1. Ilustrasi Relasi Rutinitas Shalat dengan Penguatan *Self Control*

Kebiasaan pengendalian diri saat shalat akan berkembang dalam aktifitas lainnya. Seseorang menjadi terbiasa untuk menahan impulsifitas, sehingga semakin matang secara personal. Keberhasilan mengendalikan diri menjadi indikator terbentuknya kesehatan mental

atau jiwa seseorang. Seperti telah diurai pada poin sebelumnya kesehatan mental muncul diantaranya karena kebebasan diri dalam bertindak. Kebebasan bertindak memerlukan perasaan otonom atas diri. Perasaan ini dapat terbentuk jika seseorang memiliki kepuasan atas performa dirinya. Kepuasan atas performa diri berkaitan erat dengan *self control*. Sebuah penelitian memperlihatkan relasi antara kontrol diri dengan kepuasan diri ini sebesar 0.32 dari skala 0 – 1 (Judge & Bono, 2001). Artinya, ada sekitar 30% kaitan antara kontrol diri dengan kepuasan terhadap diri. Kepuasan pada diri menunjukkan diri yang sehat jiwa. Dengan demikian, relasi antara SC dengan kesehatan mental menjadi nyata adanya.

Rutinitas shalat pun secara tidak langsung menjadi pintu masuk sehatnya jiwa atau mental. Semakin baik ia shalat akan semakin kuat *self control*, sehingga ia menjadi pribadi yang memiliki kendali diri yang baik. Efeknya kemudian adalah terbentuk pribadi dengan karakteristik yang adaptif, terjaga emosinya, dan mampu membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Ia pun menjadi orang dengan mental yang sehat di masyarakat. Karakteristik tersebut lebih jauh dapat membentuk masyarakat yang stabil. Semakin banyak orang dengan karakteristik tersebut hadir di tengah-tengah masyarakat maka akan semakin meningkatkan kualitas lingkungan sosialnya. Hal ini berdampak pada terbentuknya masyarakat dengan lingkungan yang sehat untuk lahir, tumbuh dan berkembang. Lingkungan yang sehat dapat membentuk sistem hidup yang lebih baik, sehingga tercipta lingkungan dengan keadaan ekonomi, politik, sosial, dan kebijakan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Hal-hal ini merupakan determinan sosial dari kesehatan mental, atau dikenal dengan istilah *Social Determinants of Mental Health* (SDMH) (Carod-Artal, 2017). Lalu, apa yang terjadi selanjutnya? Rutinitas shalat tidak hanya terkait kesehatan mental secara personal, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental masyarakat hingga generasi setelahnya. Dengan demikian, manfaat shalat bisa kita tinjau secara luas, dari memberikan efek pada kekuatan pengendalian diri yang berimplikasi pada diri dan masyarakat yang sehat jiwa.

D. Kesimpulan

Rutinitas shalat dengan serangkaian aturan yang menyertainya tidak hanya rutinitas ibadah biasa. Shalat adalah ekspresi keislaman dan keimanan seseorang yang mampu membentuk pribadi dengan kendali diri yang baik. Perilaku mengendalikan diri dalam rutinitas shalat menjadi sarana latihan mengendalikan diri dalam urusan lain di kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi suatu bukti nyata dari dalil yang menyatakan Shalat dapat mencegah diri dari perbuatan keji dan munkar. Kunci menghindarkan diri dari perbuatan keji dan munkar adalah kendali diri atau *self control*. Semakin kuat kendalinya atas diri, semakin kecil peluang untuk melakukan tindakan yang bertentangan dengan norma-norma agama. Hal ini dapat membentuk pribadi yang taat hukum dan tata krama, sehingga jadilah diri dengan jiwa yang sehat. Lebih jauh rutinitas shalat melalui perantara tara latihan pengendalian diri dapat menjadi mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang. Sehingga, efek shalat pun semakin luas kepada terbentuknya pribadi-pribadi yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Tulisan ini merupakan hasil meta analisis terhadap beberapa literatur psikologi, khususnya mengenai *self control* dan kesehatan mental. Tentu saja, tidak menutup kemungkinan adanya analisa dalam perspektif yang bisa saja bertolak belakang. Namun demikian, tulisan ini dapat menjadi bahan pemikiran mengenai rutinitas shalat seorang muslim yang tidak hanya berefek pada hal-hal yang metafisik saja. Tetapi juga secara empiris dapat dibuktikan manfaatnya secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Tulisan ini masih dapat dikembangkan, bahkan bisa menjadi ide untuk dilakukan studi-studi lapangan sehingga efek shalat, khususnya terhadap *self control* dan kesehatan jiwa dapat dielaborasi secara komprehensif. Penulis pun membayangkan riset-riset ini dapat mengerucut ke arah suatu kesimpulan bahwa shalat pun dapat menjadi sarana terapi untuk kesembuhan kesehatan mental seseorang. Sehingga, shalat tidak hanya disebut sebagai ritual ibadah saja, tetapi memiliki fungsi sosial terhadap perubahan pribadi dan masyarakat, khususnya secara psikologis, dalam hal kesehatan mental.

E. Daftar Pustaka

- Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. *Self and Identity*.
<https://doi.org/10.1080/152988602317319302>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Brugha, T. (2015). Mental Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14086-3>
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). Psychologu of Adjustment and Human Relationships. In *third edition*.
- Carod-Artal, F. J. (2017). Social determinants of mental health. In *Global Mental Health: Prevention and Promotion*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-59123-0_4
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. RajaGrafindo Persada.
<https://doi.org/10.1139/b92-225>
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*.
<https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.3.351>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends in Cognitive Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.009>
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits - Self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability - With job

satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>

Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>

Kotabe, H. P., & Hofmann, W. (2015). On Integrating the Components of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/1745691615593382>

Lian, H., Yam, K. C., Ferris, D. L., & Brown, D. (2017). Self-Control at Work. *Academy of Management Annals*. <https://doi.org/10.5465/annals.2015.0126>

Manz, C. C. (1986). 585-600.-control (Bandura, 1969; Cautela. Goldfried & Merbaum.

mohd nasir bin masroom, & wan ismail wan dagang. (2013). Peranan Ibadah Terhadap Kesehatan Jiwa. *Islam*.

Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.12.011>

Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.3.524>

Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R., & Rahman, A. (2007). No health without mental health. *Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61238-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61238-0)

Rounding, K., Lee, A., Jacobson, J. A., & Ji, L. J. (2012). Religion Replenishes Self-Control. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0956797611431987>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>